

# Un site de ressources sur la santé mentale, à découvrir

Pauline a créé un site de ressources extraordinaire sur la santé mentale, le neurodéveloppement et la petite enfance.



Les personnes concernées par ces thématiques doivent souvent explorer de manière intensive et parfois vaine le Net pour trouver les informations qu'elles cherchent. En France, Pauline Tastet a eu l'idée géniale de créer un site qui centralise des ressources sur ces sujets. Elle a eu raison de l'appeler « Mes 1001 ressources », une référence, à nos yeux, de toute grande qualité. Dans la section « santé mentale », un chapitre est consacré aux troubles bipolaires. Pauline nous explique sa démarche.

« Dans mon parcours personnel et professionnel, j'ai accumulé des ressources, je me suis souvent débrouillée toute seule pour m'informer et m'outiller, j'ai fait en quelque sorte de la psychoéducation en autodidacte. En créant ce site, j'ai voulu épargner à mes pairs des heures de recherches, en élaborant une sorte de bibliothèque en ligne, en libre accès, où les informations sont centralisées. J'essaie de proposer des ressources fiables (publications récentes, validation par des professionnels, travail collaboratif avec des personnes concernées et leurs proches, etc.). C'est aussi important pour moi de mettre en valeur des témoignages qui reflètent la diversité des parcours de vie, pour apporter davantage de douceur et de bienveillance dans nos échanges quotidiens. Je suis soutenue par mes amis et plusieurs professionnels, cela m'aide à adapter au mieux ces ressources (contenu, accessibilité, etc.). Depuis la mise en ligne en janvier 2024, mon site a été visité par 895 internautes de France, bien sûr mais aussi de Belgique, de Suisse, des Etats-Unis, du Canada et d'autres pays. Le Funambule est mentionné et j'y tenais beaucoup parce que j'ai découvert votre association via les groupes de parole en ligne. L'entraide est tellement précieuse, ces lieux de parole

donnent de l'espoir à mes pairs et à moi-même. C'est dans cette optique que j'ai travaillé sur la conception de mon site. J'ai voulu mettre modestement ma pierre à l'édifice. ».

Chère Pauline, le Funambule te félicite pour cette belle initiative !

Propos recueillis par Franca Rossi

<https://mes1001ressources.fr/>